वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गरिसक्नु भएको छ भने स्काफ फोल्डिङ, सटरिङ कार्पेन्ट्री, आर्क वेल्डिङ, प्लिनर, स्टिल फिक्चर, वेटर हाउस किपिङ, प्लम्बर, विल्डिङ इलेक्ट्रिसियन र सेक्युरिटी गार्डको तालिम निःशुल्क प्राप्त गर्न सकनुहुनेछ ।

जिल्ला विकास समिति, कास्की
वैदेशिक रोजगारीका लागि सुरक्षित आप्रवासन 'सामी' परियोजना
सूचना तथा परामर्श केन्द्र, कास्की
फोन : ०६१-४६४४२५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

○वर्ष ८ ○अंक २०० ○श्रेणी 'क' ○२०७३ वैशाख १८ गते शनिबार ○30 April 2016 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

वरिष्ठ सेफ श्याम दाहालद्वारा संचालित
श्याम दाहाल क्याटरिङ सर्भिस
रानीपौवा, पोखरा-११
फोन:०६१-५२०४७२, ४८५६०३४९७२,४८१३७४४२७७

हाम्रा सेवाहरू : शुभ विवाह, व्रतबन्ध, अन्नप्राशन, जन्मोत्सव आदि पार्टीका लागि आउटडोर, इन्डोर, हाफ वा फुल क्याटरिङको उत्कृष्ट सेवाका साथै लाइट र जेनेरेटर चाहिएमा पनि हामीलाई सम्झनुहोस् ।

जिल्लालाई शान्त र सुरक्षित बनाउने कास्की प्रहरीको योजना

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

अपराध अनुसन्धानको क्रममा कास्कीमा पछिल्लो दुई महिनामा दुई हजार एक सय ७० जना पकाउ परेका छन् । विभिन्न घटना अनुसन्धानको क्रममा पकाउ परेका उनीहरु मध्ये दुई सय ३१ विरुद्ध मुद्दा दायर गरिएकोमा दुई सय ५४ जनामाथि कार्वाही अघि बढेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्कीका प्रहरी नायब उपनिरीक्षक गजुसिद्धी बज्राचार्यका अनुसार मुद्दा दर्तापछि बज्राचार्यका अनुसार मुद्दा दर्तापछि कार्वाहीमा पनैमा २०८ पुरुष, १५ महिला र दुई विदेशी नागरिक छन् । विदेशी नागरिक बालयौन दुराचारको अभियागमा जेल चलान भएका छन् ।

सार्वजनिक अपराध अन्तर्गत सबैभन्दा बढी ७५ वटा मुद्दा दर्ता भएकोमा एक सय २० पुरुष र पाँच महिला छन् । त्यस्तै लागुऔषध विरुद्ध १८ वटा मुद्दामा २७ पुरुष र तीन महिला गरी २० जनाले सजाय सजायकी माँगिदार भएका छन् । यो चिचमा मानवबेचबिखन अन्तर्गत दुई महिला र दुई पुरुष विरुद्ध मुद्दा दायर भएको छ । जिल्ला प्रहरी प्रमुखमा प्रहरी उपरीक्षक घनश्याम अर्यालले फागुन १० गते कार्यभार सम्हाले यता कालोबजारीमा तीन

जना पकाउ परेका छन् । कालोबजारीमा बेच्दै गरेको १६८ थान ग्यास सिलिण्डरपनि प्रहरीले बरामद गरेको छ । पछिल्लो दुई महिनामा २० जना फरार अपराधि पकाउ गर्न सफल भएको डिएसपी बज्राचार्यले बताए । प्रहरीको आन्तरिक शुद्धिकरण अन्तर्गत आचरण विपरित काम गर्ने एक जनालाई जागिरबाट बर्खास्त गरिएको र सात जनालाई विभागीय कार्वाही गरिएको उनले जानकारी दिए । त्यस्तै उत्कष्ट काम गर्ने ५३ जना प्रहरी जवान तथा अधिकृतलाई नगद पुरस्कारबाट पुरस्कृत समेत गरिएको बज्राचार्यले बताए । नेपाल प्रहरीको विवर्षीय रणनीतिक कार्ययोजना अन्तर्गत प्रत्येक तीन महिनामा नागरिक सुनुवाई गर्नुपर्ने प्रावधान अनुसार शुक्रवार गरिएको नागरिक सुनुवाईमा प्रहरी उपरीक्षक अर्यालले सबै क्षेत्रको सुझाव संकलन गरी प्रहरी सेवालाई अझै उत्कृष्ट र परिस्कृत गर्न प्रतिबद्ध रहेको बताए । उनले नागरिकर्सगको सहकार्यमा प्रहरीको कमीकमजोरी लाई सच्याउदै सेवा प्रवाहलाई अझ प्रभावकारी बनाउने बताए । विभिन्न क्षेत्रबाट आएको सुझावलाई कार्यान्वयन गर्दै कास्कीलाई शान्त र सुरक्षित जिल्ला बनाउने उनको योजना छ ।

कार्यक्रममा बोन्लेहरुले ट्राफिक व्यवस्थापन, लागुऔषध नियन्त्रण लगायतलाई जोड दिएका थिए । नागरिक समाज पोखराका संयोजक राम बहादुर पौडेलले सवारी साधनको कारण हुने ध्वनी प्रदूषण नियन्त्रण, पटका नियन्त्रण, ट्राफिक व्यवस्थापनमा ध्यान दिन आग्रह गरे । पृथ्वी राजमार्ग बस सञ्चालक समितिका महासचिव योगेन्द्र केसीले सवारी चाप र सडकको अवस्था अनुसार पोखरामा ट्राफिक जनशक्ति वृद्धि गर्नुपर्ने खाँचो औंल्याए । प्रहरीसँगको सहकार्यमा यातायात व्यवसायी सधै तयार रहेको उनले बताए । हिसान कास्कीका अध्यक्ष बाबुराम पन्तले दश जोड दुईका विद्यार्थीको लागि मिनिस्कट, मोबाईल र मोटरसाईलमा कडाई गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याए । उनले कक्षा ११ र १२ का विद्यार्थीको लागि कास्कीबाट सुरु भएको थ्रि एम निषेध अभियानलाई अझ प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयनको खाँचो औंल्याए ।

पृथ्वी होटल संघका अध्यक्ष कमल प्रसाद न्यौपानेले राति ९ बजेदै होटल बन्द गर्दा व्यवसाय धरासायी हुने भन्दै ११ बजेसम्म सञ्चालन गर्न पाउनुपर्ने माग राखे । लेखनाथ सामुदायिक केन्द्रका ज्ञानेन्द्र बजगाईले लागुऔषध नियन्त्रण र गाजा फडानीमा जोड दिन आग्रह गरेका थिए ।

आज विश्व भेटेरिनरी दिवस मनाइँदै

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

देशव्यापी रुपमा 'विश्व भेटेरिनरी दिवस २०१६' मनाउने क्रममा पोखरामा पनि विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ । भेटेरिनरी दिवसकै अवसरमा जिल्ला पशु सेवा कार्यालय कास्कीले शनिवार सरोकारवाला निकायसँग अन्तर्क्रिया तथा छलफल कार्यक्रम आयोजना गरेको हो । यस वर्ष 'एक स्वास्थ्य अवधारणमा निरन्तर शिक्षा कार्यक्रम' नारासहित भेटेरिनरी दिवस मनाइँदै छ ।

अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा नेपाल भेटेरिनरी एशोसिएसन, नेपाल पशु स्वास्थ्य सेवा प्राविधिक संघ, नेपाल एनिमल साइन्स एसोसिएसन, नेपाल पारा भेटेरिनरी एण्ड लाइभस्टक एशोसिएसन, जिल्ला पशु सेवा कार्यालयका प्राविधिक, पाइभेट पारभेट, ग्रामीण पशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता, मास् व्यवसायी, पशुपालक किसानहरु लगायत सम्बन्धित सरोकारवालाहरु सहभागी हुँदैछन् । कार्यक्रममा क्षेत्रीय पशु सेवा निर्देशनालय पोखराका क्षेत्रीय निर्देशक डा. देवनन्दन शाह र जिल्ला पशु सेवा कार्यालय कास्कीका प्रमुख डा. राकेश प्रजापतीले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम छ । पशुपालन व्यवसायलाई कसरी प्रभावरी र सहज बनाउन सकिन्छ भनेर कार्यक्रममा छलफल गरिनेछ । भेटेरिनरी सेवालाई चुस्त-दुरुस्त बनाउँदै चुनौतीहरुलाई सामना गर्नका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न विषयमाथि छलफल गरी सुझाव संकलन गरिने कार्यक्रम छ । यसै क्रममा यस वर्ष भेटेरिनरी दिवसका अवसरमा जिल्ला पशु सेवा कार्यालय कास्कीले शनिवार सरोकारवाला निकायसँग अन्तर्क्रिया तथा छलफल कार्यक्रम आयोजना गरेको हो । यस वर्ष 'एक स्वास्थ्य अवधारणमा निरन्तर शिक्षा कार्यक्रम' नारासहित भेटेरिनरी दिवस मनाइँदै छ ।

विश्व भेटेरिनरी दिवसकै अवसरमा कास्कीको पृथ्विन-भुम्दीस्थित लुकुमरबारामा १ दिने निःशुल्क पशु स्वास्थ्य शिविर सोमवार सम्पन्न भएको छ । जिल्ला पशु सेवा कार्यालय कास्की र शुकराज उच्च माध्यमिक विद्यालय पृथ्विन-भुम्दीको संयुक्त आयोजनामा शिविर भएको हो । शिविरबाट २ सय ५६ जना सेवा ग्राही लाभान्वित भएका छन् । सोही अवसरमा ४० हजार रुपैयाँ बराबरको औषधी निःशुल्क वितरण गरिएको जिल्ला पशु सेवा कार्यालयले जनाएको छ ।

शिविरमा जुका माटेको औषधि ३वर परीक्षण १ सय ५५ वटा, गर्भ परीक्षण ६ वटा, पशुहरुको चेक जाँच ५३ वटाको गरिएको थियो । २ सय ७६ वटा पशुहरुलाई लक्षणको आधारमा औषधी वितरण गरिएको छ भने ४ सय ९२ वटा पशुहरुलाई उपचार औषधी वितरण गरिएको छ ।

शिविरमा कार्यालय प्रमुख डा. राकेश प्रजापती, पशु विकास अधिकृत महेश्वर ढकाल, पशु स्वास्थ्य प्राविधिक फणिन्द्र राज ढकाल, सुरेश कुमार श्रेष्ठ, ढाकाराम पौडेल र उच्च माविका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामजी बराल लगायतले बोलेका थिए । शिविरले त्यस क्षेत्रका पशु पालक किसानहरु पत्यक्ष लाभान्वित भएका छन्,' कार्यालय प्रमुख प्रजापतीले भने,-'आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिनेछौं ।'

विश्वमा यो दिवस सन् २००० देखि मनाउन शुरू भएको हो । नेपालमा भने विधिवत रूपमा सन् २००९ देखि मनाउन थालिएको हो । हरेक वर्षको अघिल महिनाको अन्तिम शनिवार यो दिवस मनाइन्छ । यो दिवसको अवसर पारेर पशुधंशीमा लाग्ने रोग, रोकथाम र उपचारका विषयमा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू वर्षैनी सञ्चालन हुँदै आइरहेका छन् ।

बढी भाडा अशुल्ने सवारीलाई कार्वाही

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

पोखरामा बढी भाडा असुल्ने सवारी कारवाहीमा परेका छन् । ताकिएको भन्दा बढी भाडा अशुल्ने ११ वटा सवारी कार्वाहीमा परेको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय कास्कीले जनाएको छ । काठमाडौं पोखरा चल्ने दुई वटा बसलाई प्रतिवस ३१ सयका दरले जरिवाना तिराएर छाडिएको छ । बढी भाडा असुल्ने बारुब ५७८ र बारुब ४२८१ नम्बरको बसलाई जरीवाना तिराएर छाडिएको प्रहरी निरीक्षक श्याम् अर्यालले जानकारी दिए । त्यस्तै शुक्रवार गरिएको ट्राफिक जाँचको क्रममा पोखरा नगर क्षेत्रमा चल्ने ९ वटा सवारीलाई नियन्त्रणमा लिइएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय कास्कीले जनाएको छ । यातुर्सग बढी भाडा अशुल्ने तीन वटा माइक्रो र ६ वटा नगरबस कार्वाहीमा परेका हुन् ।

पोखरा लेखनाथ चल्ने गण्डक ६०२९ नम्बरको बस सहित पोखरा नगर क्षेत्रमा चल्ने गण्डक ४०२७, गण्डक २८८५, गण्डक १४६५, गण्डक ४०१४ र गण्डक ५९३६ नम्बरको बसलाई कार्वाहीका लागि नियन्त्रणमा लिइएको छ ।

त्यस्तै गण्डक ४५४०, गण्डक ४६०९ र गण्डक २९२२ नम्बरको माईक्रोले पनि बढी भाडा अशुलेको भेटिएपछि कार्वाही अघि बढाइएको छ । यातुर्सग बढी भाडा असुल्ने सवारीलाई ट्राफिक प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएर आवश्यक कार्वाहीका लागि यातायात कार्यालय पठाउने गरेको छ । यातायात कार्यालयले जरीवाना रकम तिराएपछि मात्रै सचेत गराई छाड्ने प्रावधान छ । तोकिएको भन्दा बढी भाडा असुल्ने गरेको गुनासो बढेपछि यात्रुवहाक सवारी चेकजाँचमा कडाई गरिएको अर्यालले बताए । आगामी दिनमा पनि यस्ता सवारी माथिको चेकजाँचलाई निरन्तरता दिने उनले बताए ।

दोस्रो बेगनास फिस फेस्टिबल शुरु

विष्णुहरि पौडेल
लेखनाथ १७ वैशाख ।

'बेगनास जाऔं, माछाका परिकारमा रमाऔं' भन्ने मूल नाराका साथ शुक्रवारदेखि लेखनाथ नगरपालिकाको बेगनास तालस्थित मन्दरेपार्क दोस्रो बेगनास फिस फेस्टिवल सुरु भएको छ । होटल तथा रेष्टुरेन्ट एसोसिएसन लेखनाथको आयोजनामा भएको सो फेस्टिवलमा त्यस ठाउमा रहेका दिपाङ, बेगनास र रुपातालमा पाइने २३ थरीका माछाका परिकार बनाएर दर्शकलाई खुवाउनुका साथै ती सबै जातका जीवित माछाको प्रदर्शनसमेत गरिनेछ । यस क्षेत्रमा पाइने माछा, मह, कची, जडीबुटी र पर्यटकीय स्थलको प्रचारप्रसार तथा स्थानीय जातका माछाको संरक्षण एवम् आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटन प्रवर्द्धन गर्नु महोत्सवको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । महिला तथा पुरुष खुला ड्रइगा डीड, माछा तथा खानाका कक्ष, माछा र मह तथा कफी एवम् जडीबुटीको प्रदर्शनी, पप कन्सर्ट, लोक दोहोरी र स्थानीय सास्कृतिक कार्यक्रम फेस्टिवलमा प्रस्तुत गरिनेछ । फेस्टिवल कोरव ३० हजार दर्शकले अवलोकन गर्ने र रु.५० लाखभन्दा बढीको आर्थिक कारोवार हुने बताइएको छ । फेस्टिवल अवधिभर तीन वटा तालबाट तीनदेखि चार टनसम्म माछा खपत हुने र महोत्सवमा आउने दर्शकलाई स्थानीयस्तरकै माछाको स्वाद चखाउने आयोजकले जनाएका छन् । सांसद यज्ञबहादुर थापाले फेस्टिवलको उद्घाटन गर्दै राजनीतिक पूर्वाग्रह नराखी विकास निर्माणका कार्यमा सबै राजनीतिक दल एक ढिक्का भएर अघि बढ्न आग्रह गरे । पोखरा उपत्यका नगर विकास समितिका अध्यक्ष प्रकाश मोहन खनालले समय पोखरा

बाँकी २ पृष्ठमा.....

नाटक हेर्न दर्शक खचाखच, आयोजक उत्साही

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

नाटक 'पुलिस र प्यास' को मञ्चन पोखरामा शुरु भएको छ । नाटक मञ्चन आज शनिवार पनि हुनेछ । पञ्चामृत नाट्य समूह पोखराको संयोजनमा मञ्चन गरिएको नाटक हेर्न पोखरेली दर्शकको ओइरो लाग्दा आयोजक लाई व्यवस्थापन गर्न मुस्किल परेको थियो । हलको सबै सिट भरिएपछि सयौं दर्शक उभिएरै सवा घण्टाको नाटक हेरेका थिए । नाटक हेर्न दर्शकले खुलेरै कलाकारलाई समर्थन समेत गरे । पोखरामा नाटक देखाउनका लागि छुट्टै हलको व्यवस्था नहुँदा प्राविधिक त्रुटि हुनु स्वाभाविक हो । नाटक मञ्चनका क्रममा पनि त्रुटि देखीरहेथी । उक्त त्रुटिलाई दर्शकले कुनै प्रवाह गरेनन् । आज शनिवार विदाको दिन भएकोले दर्शकको सहभागिता अझै बढ्ने अपेक्षा आयोजकको छ ।

कृष्ण उदासीको लेखन/निर्देशन रहेको नाटकमा परिवर्तन काकी, दिलप्रसाद गुरुङ, सबु पाठक, आशिष अधिकारी, विवश चाबु, मुना गुरुङ, शितला अधिकारी, मनिषा गौतम लगायतको अभिनय छ । नाटकमा चोर, जँड्या, जुवाडे, यौनकर्मी, पुलिस र पामलको अभिनयमार्फत समाजमा भइरहेको विकृति र यसको निराकरण बारे सन्देश दिन खोजिएको छ । 'यस्ता पात्र समाजमा कसरी उत्पन्न हुन्छन् र यसको निराकरण कसरी गर्ने भन्ने सन्देश नाटकमा दिइने छ'- नाटककार कृष्ण उदासीले भने । उदासीको यो १०३ औं नाटक हो । यस अघि उनले १०२ वटा नाटकमा उनले विभिन्न जिम्मेवारी लिएर काम गरिसकेका थिए । परिवर्तनको सयोजन र व्यस्थापन रहेको नाटक पुलिस र प्यासमा सुबाधार अधुलता बस्तोला, मञ्च संयोजन तथा व्यस्थापन प्राञ्जल, साउन्ड तथा प्रकाश व्यवस्थापन एस.के साउन्ड, कोरियोग्राफी मुना गुरुङ, संगीत संयोजन रबिभूषण पराजुलीको रहेको छ । विषयवस्तुका दृष्टिकोणले आफ्ना अन्य नाटकमा भन्दा फरक पन यसमा पाइएकोले दर्शकहरु उत्साहित भएको नाटककार उदासी बताउँछन् । नयाँ कलाकार भएपनि उनीहरुले आफ्नो अभिनयमार्फत नाटक पारखीहरुले नाटकको प्यास मेटाएको उदासीको दावी छ । पोखरामा नाटक हेर्ने दर्शक रहेकोले नाटकमार्फत अगाडि बढ्न खोजेलाई पोखरा उत्तम रहेको नाटकले देखाएको उनले बताए ।

नाटकको संयोजनको जिम्मा लिएको पञ्चामृत नाट्य समूहमा परिवर्तन, प्राञ्जल, दिपक पराजुली, रामचन्द्र आरसी र रबिन शर्मा रहेका छन् । नाटक हेर्ने दर्शकको उत्साहले समूहको भविष्य निर्धारण गर्ने भएकोले पनि समूहले छुटेका दर्शकलाई शनिवार नाटक हेरेर प्रतिक्रिया दिन सबै आग्रह गरेको छ । यो नाटक मञ्चनले पोखरामा छुट्टै नाटक घरको आवश्यकता महसुस समेत गराएको छ ।

डेभिडफल्सबाट गुरुङ शव निकालियो

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

पोखराको पर्यटकीय स्थल पातलेछाँगो (डेभिडफल्स) मा हामफालेका व्यक्ति पोखरा बिरौटाका हितकाजी गुरुङ भएको खुल्न आएको छ । पोखरा १७ बिरौटाका ४८ वर्षिय गुरुङ बिहीवार साझ छाँगोमा हामफालेका थिए । उनको शुक्रवार विहान शव निकालिएको हो । बिहीवार साझ अवलोकनको लागि गएका उनी छाँगोमा हामफालेपनि तत्काल उद्धार नगर्न नसकिएपछि शुक्रवार विहान शव निकालिएको हो । नेपाल प्रहरीको क्षेत्रीय गण्डक रहेका उद्धार टोलीले उनको शव निकालेका हुन् । उनको शव पोष्टमार्टमका लागि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालमा राखिएको छ । उनी किन छाँगोमा हामफाले भन्नेबारे अनुसन्धान थालिएको प्रहरीले जनाएको छ । बिहीवार साझ साढे ६ बजे उनी छाँगोमा हामफालेका थिए । पतलेछाँगोका सुरक्षा गार्ड बाबुराम बरालले आफ्नै आखा अगाडि नी पुरुष छाँगोमा हामफालेको बताए । साझ गेट बन्द गर्ने बेला भैसकेकाले भित्र हेर्दै जाउ उनी एक मात्र अवलोकनकर्ता थिए । बरालले बन्द गर्ने बेला भएकोले फर्कन आग्रह गरिरहेका बेला उनी फलामे बार नाघेर छाँगोमा हामफालेका थिए । यसअघि गत चैत २० गते पनि काभ्रेका एक पुरुषले छाँगोमा हामफालेर आत्महत्या गरेका थिए ।

सिद्ध गाविसमा युवकको शव फेला

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

कास्कीको सिद्ध गाविसमा एक युवक मृत भेटिएका छन् । सिद्ध गाविस ७ मूलपानीका २१ वर्षीय महेश गिरी बुधवार विहान मृत भेटिएका हुन् । घर भन्दा झण्डै ५० मिटर पर शव देखेपछि स्थानियले प्रहरीलाई खबर गरेका थिए । बुधवार दिउसो साढे ३ बजे घटनास्थलमा पुगेको प्रहरीले मुचुल्का उठाई शव पोष्टमार्टमको लागि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालमा पठाएको थियो । शव बिहिवार दिउसो मृतकका आफ्नतले बुझेर लगेका छन् । घटनास्थल र शवको प्रकृति हेर्दा उनको हत्या भएको हुनसक्ने प्रारम्भिक अनुमान गरिएको छ । उनको टाउकोमा गम्भिर चोट लागेको अवस्थामा शव भेटिएको थियो । कुखुरा व्यवसायी उनी घरको आडमै रहेको कुखुरा फार्ममा सुत्न जान्छु भनी साझ निस्किएका थिए । 'उनी घरबाट निस्किएपछि साँझ एउटा कुखुरा बिकी गरेको देखिन्छ' प्रहरी स्रोतले भन्यो । उनको घरमा आमा र बहिनी मात्रै छन् । घटनाबारे अनुसन्धान थालिएको डिएसपी गजुसिद्धि बज्राचार्यले जानकारी दिए ।

नेपालको संविधानमा पिछडा वर्गको अधिकार
नेपालको संविधानमा पिछडा वर्गको हक अधिकार देहाय बमोजिम व्यवस्था गरिएको छ ।
❖सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न राज्यको राजनीतिक उद्देश्य हुने ।
❖आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने ।
❖सामाजिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले पिछडिएका पिछडा वर्ग लगायत नागरिकको संरक्षण, सशक्तीकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्ने ।
❖सामाजिक रूपले पछाडि परेका पिछडावर्ग समेतलाई समावेशी सिद्धान्तका आधारमा राज्यको निकायमा सहभागी हुन पाउने सामाजिक न्यायको हक हुने ।
❖आर्थिक, सामाजिक तथा सास्कृतिक अवसर र लाभको समान वितरण तथा त्यस्ता समुदायभित्रका विपन्न नागरिकको संरक्षण, उत्थान, सशक्तीकरण र विकासका अवसर तथा लाभका लागि विशेष व्यवस्था गर्ने ।
❖उत्पीडित तथा पिछडिएको क्षेत्रका नागरिकको संरक्षण, उत्थान, सशक्तीकरण, विकास र आधारभूत आवश्यकता परिपूर्तिका अवसर तथा लाभका लागि विशेष व्यवस्था गर्ने ।
❖सामाजिक सुरक्षा र सामाजिक न्याय प्रदान गर्दा सबै लिंग, क्षेत्र र समुदायभित्रका आर्थिक रूपले विपन्नलाई प्राथमिकता प्रदान गर्ने ।
❖समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनका लागि राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिंदा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गर्ने ।
❖पिछडा वर्ग समेतको हक अधिकारको संरक्षणका लागि संवैधानिक आयोगको रुपमा राष्ट्रिय समावेशी आयोगको व्यवस्था ।
❖नेपाली सेनामा पिछडा वर्ग समेतको प्रवेश समानता र समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गरिने ।
❖नेपाली राजदूत र विशेष प्रतिनिधिलगायतको सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।
❖संवैधानिक अंग र निकायका पदमा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।

नेपाल सरकार
कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय

नेपाल सरकार
सूचना तथा संचार मन्त्रालय
सूचना विभाग

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

तनाव कम गर्ने पाँच उपायहरु

दौडधुप तथा व्यस्तताले भरिपूर्ण अहिलेको जिवनयापनमा जो कोही कामकाजी मान्छे विहान उठेदेखि राति नसुत्नासम्म कुनै न कुनै तनावमा रहिरहनुपर्छ । समयमा काम पूरा नभएको तनाव, कार्यक्षेत्रमा राम्रो गर्न नसकेको तथा अर्की राम्रो गर्नुपर्ने दबावका बीच हुने तनाव, सिमित तलब अर्थात् पैसाले घर व्यवहारका असिमित आवश्यकता पूरा गर्नुपर्ने तनाव आदि आदि घेरेलु तथा बाह्य तनावहरु मान्छेले झेलिरहेको हुन्छ ।

विज्ञहरुका अनुसार मान्छेमा तनावै नहुने कुराको कल्पना गर्न सकिन्न र केही हदसम्मको तनावले मान्छेका लागि राम्रो गर्ने उत्प्रेरकको रुपमा भूमिका पनि निर्वाह गर्छ तर तनावले सीमा नाघ्यो भने त्यो हानिकारक हुन्छ । त्यसले मान्छेको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यमै हानी गर्दछ । तनावले उच्च रक्तचाप तथा हृदयाघात जस्ता समस्याको खतरा बढ्छ । त्यसैले तनावलाई बढ्न दिनुहुँदैन । आखिर तनावलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने त ? हामीले यहाँ केही टिप्स प्रस्तुत गरेका छौं ।

१. बुढापाकाहरुसँग भेट गर्नुहोस् र कुराकानी गर्नुहोस् । तपाईंलाई निकै तनाव भएको छ भने तपाईंका वृद्ध हजुरबा हजुरआमालाई भेट्नुहोस् र उहाँहरुसँगै बसेर दिन बिताउनुहोस् । आफ्ना वृद्ध अभिभावकलाई भेट्न सम्भव छैन भने नजिकैका बुढापाकालाई भेट्न जानुहोस् । बुढा पाकासँगको बसाइले तपाईंलाई शान्ति मिल्छ र मनको तनाव कम हुन्छ ।

२. खानपान बदल्नुहोस् र तपाईंलाई कुनै कुराले तनाव दिइरहेको छ भने सधैं खाएर दिक्क भएको चिज भन्दा नयाँ चिज खाने कोसिस गर्नुहोस् । अझ तपाईंले नयाँ पेय पदार्थको स्वाद लिएर तनावलाई भगाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंले मदिरा नै खानुपर्छ भन्ने छैन मकटेल्स लिएर आनन्द लुट्न सक्नुहुन्छ र तातेको दिमागलाई मध्यर पार्न सक्नुहुन्छ ।

३. नडलाई बनाउनुस् कलात्मक र अरु मानिसभन्दा अलग देखिने चाहना जो कोही महिलाको हुन्छ । हरेक महिला आफ्नो पोशाक, तथा श्रृंगार र लुक्सलाई लिएर निकै चनाखो हुन्छन् । नेल आर्ट अर्थात् नडलाई सुन्दर तथा विभिन्न नेल पालिस लगाएर आकर्षक बनाउने कला पनि यहीं मध्येको एक प्यासन हो । वास्तवमा नडको श्रृंगार पनि एक रोमाञ्चक काम हो । यसलाई महिलाले फुर्सदको दिन अर्थात् छुट्टीको समयमा मन बहलाउन तथा तनावलाई दूर गर्न अपनाउन सक्छन् ।

४. विभिन्न घरायासी काम अर्थात् घरेलु सामान बनाउने काममा व्यस्त रहँदा पनि बाह्य कुराको तनाव कम हुन्छ । महिलाको हकमा प्लास्टिक वा कपडाका रंगीचंगी फूल बनाउने, घर कोठा सफाचट् पार्ने जस्ता कामले मन बहलाउन सहयोग गर्छ । त्यस्तै पुराना कापी किताबको अध्ययन, घरकोठा तथा बगैंचाको सरसफाइ, सीप भएमा फूलदानी वा टोकरी बनाउने, घरमा पालिएको कुकुरलाई घुमाउन लैजाने जस्ता कामले पुरुषलाई पनि तनाव घटाउन मद्धत गर्छ । तनाव हटाउन खासगरी सिर्जनात्मकता प्रयोग हुने सरल कामहरु गर्ने गर्नुपर्छ ।

५. पुराना कपडाको रिंडिजाइन र के तपाईं सधैं एकै डिजाइनका कपडा लगाउंदा बाक्क हुनुभएको छ ? यदि त्यस्तो हो भने तपाइंले आफ्ना पुराना कपडालाई नयाँ लूक्स दिन सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई सिलाइ कटाइ आउँछ भने आफैंले पुराना कपडालाई नयाँ डिजाइनमा ढाल्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंलाई आउँदैन भने चित्तबुझ्दो डिजाइनमा रिपेयर गरिदिन सूचिकारकहाँ लुगा लिएर जानुहोस् । पुराना कपडालाई नयाँ डिजाइनमा ढालेर लगाउंदा तपाईंले नौलो अनुभूति पाउन सक्नुहुन्छ । आफ्नो नयाँ लूक्स देख्दा तपाईं भित्रैबै मख्ख पर्नुहुन्छ र तनाव घटेको महसुस हुनेछ ।

यी उल्लेखित तरिकाहरु अपनाउंदा तनाव घट्छ भन्ने कुरा सायद तपाईंलाई यसअघि थाहा नहुनसक्छ । सन्तुलित भोजन, नियमित व्यायाम, स्वस्थ सामाजिक जिवन, सहकार्य, ध्यान तथा योगा गर्ने तथा बढि महत्वाकांक्षा नराख्ने जस्ता कुराहरुले पनि तनाव घटाउन सहयोग पुराउँछन् । हेर्दा निकै साधारण जस्तो लाग्ने यी उपायहरुले कसरी तनाव घटाउला र ? भन्ने प्रश्न पनि हुनसक्छ । तर एकचोटी अपनाएर त हेर्नुस्, तपाईंको टेन्सन अवश्य पनि दूर हुनेछ ।

थकान कम महसूस गर्ने उपाय

के तपाईंलाई सधैं थकान महसुस भैरहन्छ ? निद्रा पनि नलाग्ने समस्या छ ? अनि व्यायाम गर्न पनि जोगर चल्दैन वा दिउमा उर्जा नै हुँदैन ? यदि थकान जिवनको अभिन्न पाटो बनेको छ र आफ्ना सामान्य दैनिक कामकाजहरु पनि गम्भीर रुपले कठीन कार्यको रुपमा परिणत हुँदै गएका छन् भने हौसियार हुनुहोस्, तपाईं विश्वका त्यस्ता मानिसहरु मध्ये एक हुनुहुन्छ, जसलाई सरीरमा आवश्यक पर्ने नवपन्नहर पर्याप्त मात्रामा प्राप्त हुन सकेको छैन । त्यस्ता नवपन्नहर मध्ये मुख्य रुपमा फलामको कमीले यस्तो सधैं थाकिरहने समस्या पैदा गर्दछ । फलाम शरीरमा उर्जा उत्पादनका लागि अनिवार्य छ । किनकी यी राता रक्तकोषको आधारशीला हो जसले सरीरभर अक्सिजनको प्रवाह गर्दछ । त्यसैले सरीरमा पर्याप्त फलाम तत्वको आपूर्ति भएन भने अक्सिजनको कमी हुनपर्दछ अनि पर्याप्त उर्जा उत्पादन हुन पर्दैन । छालाको रंग पहेंलो जस्तो हुनु, मुटुको धड्कन जोड्सँग चलेको अनुभूति हुनु तथा स्वासप्रस्वास पनि छिटोछिटो हुनु फलामको कमीको लक्षणहरु हुन् । टाउको दुख्ने, आँखा तिरमिराउने, कानमा टिनीटस आवाज आइरहने, कपाल झर्ने, हातखुट्टा चिस्रो हुने, निन्न गाढ़ी हुने, निउ चिलाउने, निद्रा राम्रोसँग नलाग्ने, भोक नलाग्ने, पेट दुख्ने, निजी सुस्निने वा कडा भएर दुख्ने, नङ चम्चा आकारको तथा प्याट्ट भाँचिने बन्नु पनि फलामको कमीका लक्षण हुन् ।

शरीरमा फलामको पर्याप्त मात्रा आपूर्तिका लागि खानुपर्ने खानेकुराहरु :

-पर्याप्त रक्तफलाम हुने खानेकुरा जस्तै रातो मासु, कलेजो (हप्तामा ५ सय ग्राम सम्म)

-मासुसँगै फलफूलको जुस पिउंदा सरीरले मासुमा भएको फलाम राम्रोसँग सोम्दछ

-हरिया सागपातहरु पुस्सर भोजन गर्ने

-फसिंको वियाँ, सूर्यमुखीको वियाँ

-गेडागुडी, दाल, भटमास, अन्न आदि ।

आँखाको हेरचाहबारे केही जानकारी

मानिसको संवेदशील अंग मध्ये आँखा पनि एक हो । आँखामा सजिलै रोगको संक्रमण हुन्छ । यसलाई जोगाएर स्वस्थ राख्न हामीले अनेकौं उपाय अपनाउन सक्छौं । अझ कम्प्युटर वा ल्यापटपमा काम गर्दा आँखालाई बढी दबाव पर्न जान्छ । हामीले कम्प्युटर वा ल्यापटप चलाउंदा आँखालाई बढी दबाव नपर्ने गरि चलाउनु पर्छ । त्यसो भए मात्रै आँखामा बढी दबाव पर्दैन र आँखालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

बस्ता ध्रुव ट तरिका:

कम्प्युटरको माथिल्लो हिस्सा आँखाको तह बराबरको उचाइमा हुनुपर्छ । जसले गर्दा कम्मर र गर्धनमा दबाव पर्दैन । कम्प्युटर र आँखाबीचको दुरी कम्तीमा एक मिटर हुनुपर्छ । कम्प्युटरमा काम गर्दा अक्षरको साइज केही ठूलो हुनुपर्छ जसले आँखालाई अनावश्यक दबाव दिंदैन ।

❖कम्प्युटरको मनिटरमा लगातार आँखा पार्नु हुँदैन ।

❖कम्प्युटर र ल्यापटपलाई मनोरञ्जनको साधन बनाउनुभन्दा आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ । हरेक क्षण यसैमा झुन्डिएर बस्नुहुँदैन ।

❖विकल्पका रूपमा पुस्तकलाई आफ्नो मित्र बनाउनु उत्तम हुन्छ ।

❖हरेक क्षण च्याट गर्दा वा आफूलाई अनलाइन राखिरहँदा रोगबाट ग्रस्त भइन्छ ।

❖चिकित्सकको सल्लाहअनुसार आँखामा आइहुण राखिरहनुपर्छ जसले आँखाको क्लिनिङमा मद्दत पुऱ्याउंछ ।

❖अनिद्राका कारण आँखाको तल्लो भागमा काले घेरा बस्दै जान्छ । यसबाट जोगिन कम्तिमा ६ देखि ८ घण्टा सुत्नु आवश्यक छ ।

साभार : अनलाइन खबर

कांग्रेसको बैठक

पोखरा १७ वैशाख ।

नेपाली कांग्रेस नगर बडा कार्य समिति पोखरा-५ को बैठक सम्पन्न भएको छ । बैठकले सेती नहर र इलाई बेस्वा बेलै व्यवस्थित गर्न पहल गर्ने, जिरो किमिर्दोंख हरिचोकसम्म बनिरहेको बाटोमा बाटोको चाप हेर्ने, बाटो कस गर्नका निम्ति आकासे पुलको व्यवस्था गर्न माग गर्दै यसको लागि सम्बन्धित ठाउंमा ध्यानाकर्षण गराउने, नयाँ विकास भएका बस्तीमा बिजुली वत्ति विस्तारका लागि पहल गर्ने लगायतका निर्णय गरेको छ ।

बडा सभापति फडिन्द्र पराजुली सभापतित्वमा सम्पन्न बैठकमा सांसद बृन्दाबेंही राना, क्षेत्रीय सभापति विजयराज आचार्य, महाविश्वेशन प्रतिनिधि दुर्गा बहादुर सुनार, नगर संचिव रामजी कोइराला, निवर्तमान सभापति भरत पौडेल, महिला नेत्र गंगा के.सी., शुभद्रा कोइराला लगायतले आ आफ्ना भनाइ राखेका थिए ।

वक्तृत्वकला सम्पन्न

पोखरा १७ वैशाख ।

लेखनाथ जेसीजको मासिक कार्यक्रम अन्तर्गत शुक्रवार जेसिज सदस्यहरुका बीच वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। जेसिजका सदस्यहरुको वक्तृत्वकल को क्षमतामा निखारपन ल्याउने उद्देश्यले सफलताका लागि समन्वयय र एकताका विषयमा संचालित प्रतियोगितामा सूर्यप्रसाद वास्तोलाले प्रथम स्थान हासिल गरेका थिए। लेखनाथ जेसिजका अध्यक्ष अर्जुन ओझाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पूर्व अध्यक्ष नगेन्द्रराज वराल,संजय भटराईले निर्णायकको भूमिका निभाएको मिडिया को-डिनेटर टकप्रसाद लामिछानेले बताए ।

चिरञ्जिवी न्यौपानेले संचालन गरेको उक्त कार्यक्रममा लेखनाथ जेसिजका रोशन ओझा अध्यक्ष,रामचन्द्र गोतम,उत्तम श्रेष्ठ,राजन परिवार र सूर्यप्रसाद वास्तोलाले प्रतियोगीको रुपमा भाग लिएका थिए ।

हार्दिक सम्वेदना

जन्म: वि.स.:१८८१/०१/०२

स्वर्गारोहण वि.स.:२०७३/०१/०६

स्व. राधिका बराल

हाम्री ममतामयी आमा, कास्की पुन्दी-भन्दी हाल पोखरा-१३ निवासी राधिका बरालको असामयिक निधन भएको आज १३औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामनाका साथ भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त बहिनी खिमादेवी सिम्देल एवं ज्वाई इन्द्रप्रसाद सिम्देलको समृर्ण परिवारप्रतम धैर्यधारण गर्न शक्ति प्राप्त होस् भनि हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

शिरोमणि बराल / टीकादेवी बराल पराजुली
पोखरा-१३, पाटनवेशी

सेक्यूरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारको सुवर्ण अवसर

Abudhabi का Spark Middle East Star Skill Force UAE का DPS कम्पनीको Group-4 आवश्यक स्थाइ कामकाजका लागिका सेक्युरिटी गार्डहरु राख्न कम्पनीलाइ आवश्यक भएको छ । यस कम्पनीहरु सरकारी Diplomatic सेक्युरिटी गार्ड तालिम, अंग्रेजी भाषा र कम्प्यूटरको तालिमी कम्पनी कम्पनीहरु सरकारमा सुरुवाती हुँदा राम्रोसँग तालिम र अनुभव भएकी राम्रो अनुभवी अनुभवी अनुभवी गार्डहरु चाहन्छ ।

तयारी कक्षा छलफल

- ३०० उत्तीर्ण गरेका हरुका ।
- जिउँदा भएर राम्रोसँग भाषाको आफ्नो बैनमाध्यमबाट प्रक्रिया गराईने ।
- गर्दै लगिए ५०० भन्दा बढी सेक्युरिटी गार्ड पास गरेका हरुका ।
- अंग्रेजी भाषामा र कम्प्यूटर कुराकानी तालिम ।
- DPS र PSBD का Objective Questions Answer को प्रक्रियाबाट । सोहरु Question Answer को अभ्यास गराई ।
- नेपाल भित्र वित्तिय संस्था, बैंक, कारखानाहरु, सीमाहरु, कार्यालय, स्कुल लगि इत्यादिमा सेक्युरिटी गार्ड उपलब्ध गराइने ।

सम्पर्क

आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि

पृथ्वीचौकबाट १०० मि. माथि रामघाटोर्ड जाने बाटोमा
(भूमिसम्पन्न विकासका बैंकको टीकि अगाडी, पोखरा सिटीजनिस कार्यालयको अघाल - नयाँबाटो नजाइ)
सहर नं. ३४

फोन नं. : ०६१-५३०४४४, ५३८३६९, ५२४९३३४९,
९८४६०४३४९, ९८४६०४३३९६, ९८४१२४३३३१

दोस्रो...

उपत्यकाको विकासका लागि एक जुट हुन आग्रह गरे । लेखनाथ उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद त्रिपाठी र लेखनाथ नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत लोकबहादुर भण्डारीले लेखनाथलाई पर्यटनमैत्री सहर बनाउनुपर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रममा, ली-बर्डका प्रतिनिधि रोशन पुडासैनी, कास्की कांग्रेसका सचिव सुदिपमोहन भट्टराई, नेकपा एमाले लेखनाथ नगर संयोजक शंकर पौडेल, अखण्ड नेपालका मोती गिरी, नेकपा माओवादीका गोकुल पराजुली, अन्तर्राष्ट्रिय चिडिया घर निर्माण समितिका अध्यक्ष हिमालय वल्ले, पारालिगलकी अध्यक्ष कोपिला रानाभाट, लगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए । फेस्टिवल यही वैशाख १९ गतेसम्म चल्नेछ । सो फिस फेस्टिवलमा २५ वटा विभिन्न कक्ष राखिएको छ ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल वैशाख १८ गते शनिबार, तदनुसार अप्रिल ३० सन् २०१६, श्रीशार्के १९३७, नेपाल संवत् ११३६, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् बसन्त ऋतु चलिरहेको छ । चान्द्रमान अनुसार वैशाखकृष्णपक्ष चलिरहेको छ सौरमान अनुसार आज वैशाखकृष्णपक्षको अष्टमी अहोराव्र रहनेछ आज सूर्य मेष राशिमा,चन्द्रमा मकर राशिमा अहोरात्र रहनेछ । आज दिनमान ३२ घटि ४६ पलाको रहनेछ आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि विहान ठीक ५ बजेर २७ मिनेटमा यम मूर्हतमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ६ बजेर ३६ मिनेटमा हुनेछ

आजको राशिफल

मेष : टाढावाट धन प्राप्ति हुने, सामाजिक क्षेत्रवाट सम्मान पाइने, राजनैतिक सक्रियता बढ्नेछ, समय राम्रो छ ।

वृष : मानसिक पीडा बाँधिं जाजे, आम्दानीमा गिरावट हुने, साथीभाईसंग मनमुटाव बढ्ने, शत्रुहरु सक्रिय हुनेछन् ।

मिथुन : आदरसत्कार पाइने, पारिवारिक सहयोग मिल्ने, नयाँ क्षेत्रमा लगानी गर्दा मनग्य आम्दानी हुनेछ दिन शुभछ ।

कर्कट : आफ्नतले कुरा काट्नेछन्, आटेको कार्य अधुरा रहन सक्ने, नयाँ कार्यमा लगानी गर्ने योजना विफल हुनेछन् ।

सिंह : पढाईमा लगनशीलता, धार्मिक क्रियाशीलता, राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ, टाढाको मित्र संग भेटघाट हुने।

कन्या : आफ्नै मान्छेबाट धोका हुनेछ, बाग्रामा सावधानी अपनाउनु पर्ने, दिन शुभ रहने छैत, जोखिनु होला ।

तुला : मानसिक शान्ति मल्ने, नयाँ ठाउँको भ्रमण हुनसक्ने, आफ्नै पेशाप्राप्ति सन्तुष्ट हुने, सबै काम सजिलै सम्पन्न ।

वृश्चिक : चोटपटकको भय, दिनभर नैराश्यता हुने, व्यापार व्यवसायमा मन्दी आउनेछ, मनमा अशान्ति छाउनेछ ।

धनु : आम्दानीमा वृद्धि, आफ्नै पेशाप्राप्ति असन्तुष्टि, मिष्ठान्न भोजन प्राप्ति, हराएको वस्तु फेला पर्ने सम्भावना छ ।

मकर : धन हराउन सक्ने सम्भावना रहेकोछ, स्वास्थ्यमा गडबडी, प्रेममा धोका हुन सक्ने दिन खराब छ ।

कुम्भ : जमिन लाभ, नयाँ कार्यमा लगानी, महत्वपूर्ण उपलब्धि हाँसिल,दिन सबै प्रकारले शुभ रहने ।

मीन : गरेको प्रयास अधीहन हुन सक्नेछन्, नकरात्मक सोचाइ बढ्ने, पारिवारिक कलहमा वृद्धि हुनेछ सर्तक रहनुहोला ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

सार्वजनिक सूचना

यस ले.न.पा बडा नं. ९, बस्ने टेकबहादुर कामी समेतको नाउँमा रहेको साबिक शिशिवा ५ को किता नं. ४०५४ समेत क्षेत्रफल ०-९-१-० को जग्गामा घर नक्सा पास गर्नुपर्ने भएको र कुनैपनि सधियारा फेला नपरेकोले बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

कि.नं.	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण
४०५४ समेत	३४९१	बाटो	३८३४ समेत	४०७७ समेत

सम्पर्क : लेनपा कार्यालय वा फोन : ०६१-५६०३८०

प्रो. वद्री के.सी. : ९८५६०२५८४६
प्रो. गोपाल बहादुर कार्की : ९८५६०३१९७३
प्रो. राजेश के.सी. : ९८५६०३७३१७

ईन्द्रेणी क्याटरिङ एण्ड पार्टी प्यालेस

चापापानीमार्ग, पोखरा-१२, फोन : ०६१-५२५६४६, ५२७३०४

शुभ-विवाह, जन्मोत्सव, अन्नप्राशन, व्रतबन्ध, पिकानक, सेमिनार तथा अन्य कुनैपनि कार्यक्रमका लागि टेप्ट, लाइट, डेकोरेशन एवं फूल तथा हाफ क्याटरिङका साथै कुक छाडिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

(हामीकहाँ २०० गाडी अटाउने पार्किङ पनि छ ।)

नि:शुल्क कम्प्युटर शिक्षा

Green Plus Nepal

को सहयोगमा SLC तथा अन्य विद्यार्थीहरुका लागि १५० जना कोटा भएको हुँदा २०७२/०१/२० सम्मका लागि Basic, Diploma, Accounting, Graphic, Designing, R.J, English Language लागि नि:शुल्क कम्प्युटर शिक्षा प्रदान गर्दै आएको छ साथै Hotel management को Bridge course संचालन भइरहेको छ ।

नोट : ठमेलटमा नपरेकाहरुका लागि ७५% सम्म छुटको व्यवस्था गराएको छ ।

Load-Shedding No Problem

High Mount Computer	Informatic Institute
विन्ध्यवासिनी, पोखरा-८	सुजनाचोक, पोखरा-८
०६१-५२७४३५, ९८५६०६६४८०	०६१-५२३८४०, ९८४६०४१६१७

हार्दिक समवेदना

जन्म: वि.स.:१९८४ स्वर्गारोहण वि.स.:२०७२/११/१७

स्व. धनमाया खड्का

जन्म: वि.स.:१९७३/०१/०४ स्वर्गारोहण वि.स.:२०७२/१२/०३

स्व. खेम ब. खड्का

पेशागत महासंघ नेपाल, कास्कीका अध्यक्ष एवं यस संस्थाका शुभचिन्तक/सहयोगी श्री ध्रुवसिंह खड्काज्यूका ममतामयी माता धनमाया खड्का र पुजनीय पिता खेमबहादुर खड्काको असामयिक निधन भएको आज ४४ औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माहरुको चिरशान्तिको कामनाका साथ भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्न शक्ति प्राप्त होस् भनि हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

सीता गुरुङ (अध्यक्षा) एवं
समावेशी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. परिवार
पोखरा उप-महानगरपालिका वडा नं.-१, बगर

के तपाईं F.M. मा काम गर्न चाहनुहुन्छ ?

अथवा कुनैपनि कार्यक्रममा दुक्क भएर बोल्न चाहनुहुन्छ ?
वा आफ्नो बोल्ने कलाको विकास गर्न चाहनुहुन्छ ?
व्यक्तित्व नेतृत्व विकास गर्न चाहनुहुन्छ ?
कि तपाईं बोलर अरुलाई प्रभाव पार्न चाहनुहुन्छ ?
चाहनुहुन्छ भने हामीलाई सम्झनुहोस् ।

नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त यस संस्थामा तालिम लिएका धेरै भन्दा धेरै जुवाले बुझे F.M. मा काम भरिसकेका छन् ।
अब तपाईंको व्यक्तित्व नेतृत्व विकास भराउन र सशक्त एवं सफल संचारकर्मी बनाउन रेडियो प्रस्तोता उद्घोषण तथा पत्रकारिता तालिम दिईँदै छ। आउँ भर्ना भइ मौकाको फाइदा उठाउनुहोस् । सीट सीमित छ ।

प्रशिक्षकहरु : काठमाडौंका ख्याति प्राप्त संचारकर्मी नरेश भट्टराईका साथै पोखराका बुझ्ने अनुभवी संचारकर्मीहरु ।

हाम्रा सेवाहरु
तालिम लिइ नृत्य/कम्प्युटर कोर्ष सिकैमा उत्कृष्ट रोजगारको अवसर
अनुभवी प्रशिक्षकहरुद्वारा तालिम गराइ सशक्त बनाइने ।

कक्षा संचालन भइरहेको छ ।

RJ MC

क्रियटिभ ब्रोडकास्टिङ मिडिया प्लस
न्यूरोड, (भाटभटेनी अगाडि), ९८४६०२४७५०, ९८१४५२४७५०
केही समयका लागि विशेष छुटको व्यवस्था छ ।

विदेश जानेहरुका लागि सुवर्ण अवसर

Macow, Abudabi का Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुबई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस म.नि.मा.ट अन्तर्राष्ट्रिय सरकारी सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

हाम्रा विशेषताहरु :-
तयारी कक्षा छलफल चलिरहेको छ ।
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रशेस गराइने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्युरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

सम्पर्क | फेवा सेक्युरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचौकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा विजनेस कम्पलेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५२०५२२, मो. ९८१६०-४१९२

—रंग संसार—

हुनै छाड्यो लोकदोहोरी प्रतियोगिता

आर्थिक पाटो, अग्रजहरुमा अहंता, नव कलाकारले पनि जोखिम मोल्न नचाहनु मुख्य समस्या

राजाराम पौडेल/गोल्डेन पोखरा १७ वैशाख ।

नेपाली लोक तथा दोहोरी गीतको क्षेत्रको मुख्य आकर्षण मानिने लोकदोहोरी गीत प्रतियोगिता आयोजना हुने क्रममा कमि आएको छ । त्यसो त यताका फाइफट्ट रुपमा आयोजना हुने यस्ता प्रतियोगितामा सहभागी हुने टिमको संख्या समेत घटेको छ । प्रतियोगिता आयोजना गर्दा कार्यक्रम खर्च बढ्ने तथा सोचे अनुसारको सहभागिता नदेखिएकोले आयोजकहरुमा लोक दोहोरी प्रतियोगिता गर्ने चाहसमा कमी आएको यसै क्षेत्रमा स्थापित बनिसकेका कलाकारको भनाइ छ । आफ्नो प्रतिभा प्रत्यक्ष रुपमा दर्शक माझ प्रस्तुत गर्दै दर्शकको मायाका अलावा आफ्नो प्रस्तुतिमा निखारता प्रदान गर्ने लक्ष्यका साथ अधिकांश पुराना कलाकारको यो क्षेत्रमा आगमन भएको थियो । तर पछिल्लो पुस्तामा प्रविधिको प्रयोगले बनाइदिएको सहजताको कारण प्रतिस्पर्धाबाट आफ्नो प्रस्तुतिमा निखारता प्रदान गर्नु भन्दा एक दुई गीत रेकर्ड गरी यो क्षेत्रमा हालीमुहाली गरिरहेका कलाकारको नजरमा पर्नि स्थापित हुने गलत सोचको विकास हुँदा यस्तो अवस्था आएको हो भन्नेहरुको संख्या समेत बाक्ली देखिन्छ ।

राष्ट्रिय लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपालका निवर्तमान अध्यक्ष पुरुषोत्तम न्यौपाने पहिला-पहिला लोकदोहोरी प्रतियोगिता ठूला-ठूला कार्यक्रममा भाग नलिई कलाकार बन्न नसकिने हुँदा प्रतियोगितामा भाग लिनेको संख्या उल्लेख्य हुने गरेको बताउँछन् । हाल आयोजना हुने प्रतियोगितामा निश्चित तोकिएकाले भाग लिने र तिनीहरुले नै जित्ने हुँदा नयाँ प्रतिभा प्रतियोगिता मार्फत आउन नसकेको उनले बताए । खेलमा सहभागी नहुँदा खेलाडी उत्पादन नभए जस्तै प्रतियोगितामा भाग नलिंदा नयाँ प्रतिभाको आगमन हुन सक्दैन'-उनले भने । गीतको मर्म बुझ्ने कलाकार र दर्शक दुवै नभएकोले ठाडा प्रकृतिका गीत केवल मनोरञ्जनका लागि गाउने प्रचलन बढेको छ'-उनले गुनासो गरे ।

यता राष्ट्रिय लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपालका केंन्द्रिय सदस्य तारापती सुवेदी लोकदोहोरी गीत प्रतियोगितामा भाग लिनेहरुको संख्या घटेको स्वीकार गर्दछन् । नयाँ कलाकारको आगमन दोहोरी प्रतियोगितामा हुने तर यसको चाम हाल घटेकोले प्रतियोगिताबाट खारिएका कलाकार यो क्षेत्रमा आउने क्रममा कमी आएको उनी दावी गर्दछन् । पहिला-पहिला प्रतियोगिता छ भन्ने सुनेपछि भाग लिनेको भिड लाग्थ्यो तर अहिले फोन गरेर बोलाउँदा पनि आउँदैनन्'-उनले गुनासो गरे । स्वर नभएपनि प्रविधिको फाइदा लिंदै एल्बममा लगानी गरेर आउनेकम बढेकोले कलाकारमा अहंमता बढ्दा यस्तो अवस्था आएको उनले बताए ।

राष्ट्रिय लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठान गण्डकीका अध्यक्ष जीवन दाहाल प्रतियोगितामा आएको कमिलाई ध्यान दिंदै प्रतिष्ठानको पहल्मा लोकदोहोरी प्रतियोगिता राख्ने गरेको बताउँछन् । लोक दोहोरी कलाकार सीता केसी यस्तो अवस्था आउनुमा अग्रज कलाकारको हात कोहि भएपनि नव कलाकारले जोखिम मोल्न नचाहेकोले यस्तो अवस्था आएको बताउँछिन् । 'नयाँ कलाकार जोखिम लिन चाहन्न, एउटा गीत त्यो पनि अरुको लगानीमा गाएर राष्ट्रिय कलाकार बन्न खोज्ने प्रवृति यहाँ छ'-उनले भनिन् । स्थापित भैसकेको कलाकारले समेत दोहोरी प्रतियोगिताका लागि माहोल बनाउन नसकेको दुःखेसो उनको छ । लोकदोहोरी कलाकार राजेन्द्र सुवेदी भने लोकदोहोरी क्षेत्रमा राजनीति हावी हुँदा समस्या परेको बताउँछन् । खर्चको विषयमा स्वयं कलाकरमा नै सबै मिलेर चंडिर खाउ भन्ने भावना छैन ट्याक चलाएर काम चलाउँदा बाचबाचक बनेर कला क्षेत्रमा योगदान दिनेहरु को संख्या घट्दो छ'-उनले भने । संस्कृतिको संरक्षण भन्दा व्यवसायिक बन्न खोज्नु अर्को कारण रहेको उनले बताए ।

अर्की लोकदोहोरी गायिका मधु चापागाई एउटा एल्बम बजारमा

न्याएपछि आफूलाई वरिष्ठ सम्झेर भाग नलिनु कलाकारकै कमजोरी भएको बताउँछिन् । 'दोहोरी प्रतियोगितामा भाग लिन्न भन्ने हामी कलाकारकै मुख्य कमजोरी हो, त्यसपछि आयोजकको हो'-उनले भनिन् । लोकदोहोरी गायक राजन सुवेदी ठेकेदारीले गर्दा यस्तो भएको दावी गर्दछन् । लोकदोहोरी गीतको परिचय गाएर त के कार्यमा लेख्न नजान्नेहरु निर्णायक रे', आकोशित हुँदै उनले भने-'पांच लाखमा ठेक्का लिएर एक लाख पचास हजारमा खर्च सकेर तीन लाख पचास हजार भुक्तान पारेपछि कसरी हुन्छ हित ?' राष्ट्रिय लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठान गण्डकीका सचिव सुरेन्द्र गुरुङका अनुसार प्रतियोगिता राख्दा कार्यक्रम खर्चिलो हुने भएकोले प्रतियोगिता हुनेक्रम घटेको छ । 'आज भोलि प्रतियोगितामा सहभागी हुन कोहि पनि इच्छुक देखिँदैनन्, दोंखए पनि केटा ले केटी साथी पाउँदैनन्'-नले भने । जतातते फोन गरेर कलाकार जम्मा पार्दा समेत १० टीम भन्दा नहुनेको र फोन गरेर कन्फर्म गरेका कलाकार नआउने गरेको अनुभव आफुसंग भएको उनले बताए । 'कुनै कार्यक्रममा नव प्रतिभाहरुको स्वर सुन्दा मन छुन्छ, कसै ले त धुरुकै रुवाउँछन्, यस्ता लुकेर रहेको प्रतिभा धेरै छन्,' उनले थपे- 'अहिलेसम्म भएका कमि कमजोरीलाई समीक्षा गरि राम्रो योजना बनाएर लान्दा राम्रो हुन्छ'

राष्ट्रिय लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठान गण्डकीका सदस्य राजन कार्की पनि गुरुङको भनाइमा सहमत छन् । अर्को कलाकार जय कुमार परियार नेपाली लोक संगीत क्षेत्रलाई मजाकको रुपले लिइएकोले यो स्थिति निर्जना भएको बताउँछन् । 'पहिलाका लोक गीत संगीतमा रस हुने, सरलता हुने र सन्देश समेत दिन्थे । अहिले लोक गीतमा मादल, खैजडी, सारंगी, सनाई, ढोलकी बज्नै छाड्दयो अहिले त डिस्को हो कि पप हो कि लोक गीत हो कि चिन्नै गाह्रो छ । केही भन्यो भने समय परिवर्तन भयो भनेर टार्छन्'-उनले गुनासो गरे । विगत १० वर्षदेखि लोकदोहोरी क्षेत्रमा संघर्षरत कलाकार पदम थापा मगर लोकदोहोरी प्रतियोगितको आयोजना गर्दा खर्च बढी लाग्ने भएकोले प्रतियोगितामा कमी आएको दावी गर्दछन् । एउटा प्रतियोगिता गर्नलाई ठूलो खर्च हुन्छ, फेरि महोत्सव अचेल जसले नि गर्न थालेको छ । खर्च कम गर्न खोज्छ । त्यो हुनाले पनि प्रतियोगिता कम भएको हो'-उनले भने । लोकदोहोरी कलाकार ताराराज आचार्यका अनुसार प्रतियोगिता राख्दा कलाकारलाई भत्ता, बजाउने बाचबाधकहरुको खर्च धेरै हुन्छ भनेर प्रतियोगिता आयोजना गर्ने कम घटेको हो । आयोजक र भाग लिने सहभागी र कार्यक्रम संयोजक सबैको कमजोरीको कारण यस्तो अवस्था आएको उनले बताए।

सञ्चारकर्मी समेत रहेका कलाकार सन्तोष बस्यालले भैरहेका प्रतियोगितामा निष्पक्षताको कमि, आफन्तको हाली-मुहाली अनि साझेदारी परिस्थितिले लोक संस्कृतिमा नै उब्रा प्रश्न गाएको दावी गरे । यसका लागि सबै मिलेर प्रकिया अगाडि बढाउनुपर्नमा उनले जोड दिए । लोकदोहोरी गायक केशव घिमिरे यस्तो अवस्था आउनुमा सबैको गल्ती, कमजोरी रहेको बताउँछन् । उनले निर्णायक पनि दक्ष नहुने राम्रो भन्दा पनि हाम्रो हेर्ने चलन अनि आयोजकहरु खर्च धेरै लाग्ने हुनाले यस्तो कार्यक्रममा रुचि नदेखाउने भएकाले पनि आज भोलि दोहोरी कार्यक्रममा कलाकारको सहभागिता कम हुँदै गएको बताए। लोकदोहोरी गायक निरचल दवाडी प्रतियोगिता व्यवस्थित ढंगले सञ्चालन नहुंदा सहभागिता घटेको बताउँछन् । 'पन्ध सय खर्च गरेर जाँदा मुस्किलले एक हजार भत्ता दिन्छन्, कलाकार पनि केहि सिक्छु भन्ने सोच नराखी प्रतियोगितामा हारिन्छ किन जाने भन्ने गर्छन्'-उनले भने ।

लोक दोहोरी कलाकार करण तामाङ नयाँ कलाकारलाई पुराना कलाकारले उचित सल्लाह सुझाव नदिंदा यस्तो भएको दावी गर्दछन् । प्रतियोगितामा स्वच्छ प्रतिष्पर्धा नहुने अर्को एक कलाकारको आरोप छ । 'यहाँ महिला कलाकारको आवाज भन्दा स्कीन हेरिन्छ । दोहोरी गीत प्रतियोगितामा पनि स्वच्छ प्रतिष्पर्धा हुदैन । आजकाल प्रतियोगितामा टीम घट्दै जानुको कारण यो पनि हो'-उनले भने । त्यसैले यो क्षेत्रमा उत्कृष्ट कलाकारको जन्म गराउने हो भने यो क्षेत्रमा किर्याशील सघ-संस्था र स्थापित कलाकारले प्रतियोगिता आयोजन गर्न सकिए भरुकाउनु पर्ने चैना आएको छ । नयाँ कलाकारले प्रतियोगितामार्फत जोखिम मोल्न नचाहनु र पुराना कलाकारले प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने वातावरण नबनाइदिएको कारण लोकदोहोरी क्षेत्र धराषयी बन्दै गएको स्रोत बताउँछ ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

एक्स आर्मी पब्लिक स्कूलमा उद्घोषण तालिम

पोखरा १७ वैशाख ।

एक्स आर्मी पब्लिक उच्च मा.विमा एक दिने उद्घोषण तालिम शुक्रवार सम्पन्न भएको छ । शुक्रवारिय कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यालयका विद्यार्थीहरुलाई उद्घोषण तालिम प्रदान गरिएको हो । तालिममा कम्पास लाईफ टेनिङ सेन्टरका कार्यक्रम संयोजक भक्त रसाईली र रेडियो सम्बद्ध नेपाल ९२.६ मेगाहर्जमा कार्यरत कार्यक्रम प्रस्तोत एवं प्राविधिक सल्तोषी सुनारले उद्घोषण कलाको बारेमा विद्यार्थीहरुलाई प्रशिक्षण दिएकी थिइ । कार्यक्रममा बोल्दै विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष क्याप्टेन बहादुर शाहिले विद्यार्थीहरुले यस्ता तालिमबाट धेरै कुरा सिक्ने हुनाले बेलाबखतमा दिईने यस्ता तालिम उनीहरुको लागि निकै फाईदाजनक हुने बताए । विद्यालयमा आगामि दिनहरुमा गरिने विभिन्न कार्यक्रमहरु विद्यार्थीहरुले नै उद्घोषण गर्न सकुन भन्ने उद्देश्यले तालिमको आयोजन गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक मोहन पौडेलले जानकारि दिए तालिममा विद्यालयका कक्षा ८, ९ र १० का गरि करिब ७५ जना विद्यार्थीहरुको शहभागिता रहेको थियो । विद्यालयका प्रधानध्यापक मोहन पौडेलको अध्यक्षताम सम्पन्न भएको कार्यक्रममो शिक्षिका कलिमाया रेग्मिले सञ्चालन गरेका थिए ।

रक्तदान सम्पन्न

पोखरा १५ वैशाख ।

अनेरास्ववियु त्रिवि जिल्ला कमिटी कास्कीको आयोजनामा रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । शुक्रबार जनप्रीय बहुमुखी क्याम्पसमा आयोजित कार्यक्रममा ५० यूनिट रगत संकलन भएको छ । प्रमुख अतिथि नेकपा एमाले केंन्द्रिय कमिटी सदस्य मायानाथ अधिकारीले पंडितो रक्तदाता मोहन भण्डारीलाई स्नड ब्याग हस्तान्तरण गरि कार्यक्रमको शुभारम्भ गरेका थिए । कार्यक्रममा आकस्मिक रक्तदान यूनिट संयोजक हरिश्चन्द्र शर्मालाइ सम्मान गरिएको थियो । अनेरास्ववियु त्रिवि जिल्ला कमिटीका अध्यक्ष विवेक देवकोटाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव अमृत ढकालले गरेका थिए ।

बैंक ब्यालेन्स

बैंक ब्यालेन्स सर्टिफिकेट
तथा बैंक ट्रान्सफर
गर्नुपरेमा हामीलाई
सम्झनुहोस् ।
सम्पर्क
९८४६१-०६६०२

हार्दिक समवेदना

जन्म: वि.स.-१९८१/०१/०२
स्वर्गारोहण वि.स.-२०७३/०१/०६

स्व. राधिका बराल

कमल पोखरी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.का शेयर सदस्य श्री खिमादेवी सिम्देलकी ममतामयी माता एवं शुभचिन्तक इन्द्रप्रसाद सिम्देलकी ममतामयी सासुआमा राधिका बरालको असामयिक निधन भएको आज १३औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामनाका साथ भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्न शक्ति प्राप्त होस् भनि हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

रामबहादुर कार्की (अध्यक्ष) एवं
कमल पोखरी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. परिवार
पोखरा उप-महानगरपालिका वडा नं.-१३

सार्वजानिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. ९, बस्ने कृष्णप्रसाद पौडेलकी श्रीमती शान्ति पौडेलको नाममा रहेको सार्विक शिट्टा १ को किल्ला नं. ४८३० को क्षेत्रफल ०-५-१-२ को जग्गामा घर नक्सा पास गर्नुपर्ने भएको र कृषिपनि सधियारा फेला नपरेकोले बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

कि.नं.	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण
४८३०	४९७६	बाटो	५६३०	४८३१

सम्पर्क : लेनपा कार्यालय वा फोन : ०६१-५६०३८०

पोखरामा पहिलो पटक

- लोकप्रदुक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, लिङ्ग स्थलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुवैको लागि)
- स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, नुजाइ कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
- केश भर्ने रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
- Cuit Face बनाउन सय अमूल (Inddian), Fair Look
- उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
- तौल बढाउन (B.D.P) Body Builds घटाउन (More Slim)
- शाही नदिई जाँड रक्सी पूरोट, खैनी, गाजा तथा फुस्र छुटाउन।

हरेक रोगका लागि छुट्टै उपचार गरिन्छ । सम्पर्क गर्नुहोस्

✆ अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home

पोखरा हर्बल होम्स (भाटभटेनीको छेक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

अनेक समस्या सफल उपचार

आर्थिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, भुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुराना न्यार्थिकको सफल उपचार ।

यौन समस्या: लिङ्ग स्थलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्कन्ज दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।

महिला सम्बन्धि समस्या

महिनामारी मडबढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्ले पेट दाउ कम्मर दुखे, पेट तथा छातीमा भएको बेलो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाइट गर्ने, यौन साझामामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।

जाँड रक्सी शाहा नदिई केहि दिनमे छुटाउने

सुन्दरता: कालो धब्बा पोल्ने, ड्रण्डिफार, ड्राय धब्बा, मस्किया, काँटी, घाउदुषित हटाई पूरै शरिर ओपरी बनाउने ।

शुद्धी पानलो ही किस्मी पनि चाहनेको भन्दा पहिले पछि राख्नुहोस् ।

यौप उपचार: प्रेसर, सुनर, जण्डिस, पिलास, पाइल्स, ढम बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोडी पूरै शरिर ढुखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।

शितल आयुर्वेद फर्मा
एयरपोर्ट, पोखरा, मुलिजाम विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

फ्रि होम डेलिभरि

"रंगहरुको अन्तिम गन्तव्य"

आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल

योर्स ट्रेड कन्सर्न

एशियन पेन्टस्, रोयल ईम्पायराका सबै सिपेकको समस्या सावधान . बाटर प्रुफिङ् गरिन्छ ।

फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०८७, ९८४६३३६३५१

अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की

डिलर: एशियन पेन्ट

नेपालमा सर्वाधिक रुचाईएको पेन्ट

हार्दिक समवेदना

जन्म: वि.स.-१९८१/०१/०२
स्वर्गारोहण वि.स.-२०७३/०१/०६

स्व. राधिका बराल

जनकल्याण समिति पोखरा उप-महानगरपालिका वडा नं.१३ का आजीवन सदस्यद्वय इन्द्रप्रसाद सिम्देलकी ममतामयी सासुआमा एवं खिमादेवी सिम्देलकी ममतामयी माता राधिका बरालको असामयिक निधन भएकोमा हामी अत्यन्तै मर्माहत एवं स्तब्ध भएका छौं। उहाँको दुःखद् निधन भएको आज १३औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्न शक्ति प्राप्त होस् भनि हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं।

देवराज बराल
महासचिव

लोकबहादुर कार्की
अध्यक्ष

एवं जनकल्याण समिति परिवार
पोखरा उप-महानगरपालिका वडा नं.१३

छात्रा भलिबलको उपाधि टप्स बोर्डिङलाई

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

कास्की जिल्लास्तरीय आठौं राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड विद्यालय खेलकूद प्रतियोगिता अन्तर्गत शुक्रबार सम्पन्न छात्रा भलिबलको उपाधि टप्सले जितेको छ । पोखरा रगशालामा सम्पन्न फाइनल खेलमा टप्सले धौलाश्री माबि छुमरुङलाई २५-१२, २५-२०, २५-१४ को सीधो सेटमा पाखा लगाउँदै उपाधि जितेको हो । छात्र तर्फको उपाधि बराह माबि भेडाघरीले जितेको छ । फुसुंङ बराह माबिलाई २५-१४, २५-२३, १६-२५, १०-२५, १०-१५ सेटमा पाखा लगाउँदै उपाधि जितेको हो । प्रतियोगितामा एथलेटिक्सतर्फ ९० अंक प्राप्त गर्दै गौरीशंकर उच्च माबि प्रथम भएको छ । ७८ अंक ल्याउँदै कास्की मोर्डनाइन्ड बोर्डिङ स्कूल दोस्रो हुदाँ ६९ अंक ल्याउँदै टप्स उच्च माबि तेस्रो भयो । एथलेटिक्सतर्फ ७० विद्यालय सहभागी भएका थिए । भलिबल छात्रातर्फ टप्सकी मनिता आले र छात्र तर्फ बराह उमाविका पारस गुरुङ उत्कृष्ट खेलाडी घोषित हुँदै नगद ५ ,५ हजार र ट्रफी प्राप्त गरे । एथलेटिक्सतर्फ गण्डकी बोर्डिङका विकासकुमार शाह र छात्रातर्फ टप्सकी शशी चौधरी उत्कृष्ट खेलाडी घोषित भए । विजेता खेलाडीलाई कास्कीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी हरिप्रसाद मैनाली, क्षेत्रीय खेलकूद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेल, कास्की जिल्ला अध्यक्ष यामबहादुर गुरुङ, क्षेत्रीय सदस्य सम्पन्न मान श्रेष्ठ, देवेन्द्र केसी, कास्की जिल्ला

कोषाध्यक्ष विपकबहादुर गोहार, सदस्य अजय पराजुली लगायतले पुरस्कार वितरण गरेका थिए । एथलेटिक्स तर्फको शुक्रवार सम्पन्न १५ सय मिटर दौडमा छात्रतर्फ बेथानी बोर्डिङ स्कूलका विनोद गुरुङले स्वर्ण जिते । एकता सेकेन्डरीका अनिल थापा मगरले रजत र अमरसिंह उच्चमाबिका बिसन बानियाँले काम्य पदक जिते । छात्रा तर्फ गौरीशंकर उमाविकी जमुना कुँवरले स्वर्ण र गौरीशंकरकै ओममाया फगामीले रजत जिल्ल सफल भए । भने लक्ष्मी आदेशकी रन्जिता अधिकारीले काम्य पदक जितिन । त्यस्तै ४ सय मिटर दौडको छात्रतर्फ सैनिक आवासीयका विवेक शर्माले स्वर्ण, टप्स उमाविका अर्जुन अधिकारीले रजत र भुजबहादुर नेपालीले काम्य पदक हात पारे भने छात्रातर्फ गौरीशंकरकी अनिमा भण्डारीले स्वर्ण हात पारिन भने धौलागिरी माबिकी अनिमा त्रिपाठी र टप्स उच्च मावीकी रेश्मा तिवारीले काम्य पदक जितिन् । शुक्रबारै सम्पन्न दुई सय मिटर छात्रा दौडमा टप्सकी शशी चौधरीले स्वर्ण जितिन भने गौरीशंकरकी अनिपा भण्डरी रजत र छोरेपाटन उच्च माबिकी गोमा विकले काम्य पदक जिते । भने छात्रतर्फ गण्डकी आवासीयका विकासकुमार शाहले स्वर्ण हात पारे भने टप्स उमाविका अर्जुन अधिकारीले रजत र छोरेपान उमाविका उदिप शाहले काम्य जिल सफल भए ।

यता ४ गुणा चार सय रिले दौड छात्रतर्फ गौरीशंकर माबिले स्वर्ण जित्दा टप्स माबिले रजत र सैनिक आवासीय माबिले काम्य पदक जित्यो । त्यस्तै छात्रा तर्फ सैनिक आवासीयले स्वर्ण, गण्डकी आवासीय माबिले रजत र डायमण्ड बोर्डिङले काम्य पदक जिते । चार गुणा एक सय मिटर रिले दौडमा चिन्डेन एकेडेमीले स्वर्ण, कास्की मोडनाइन्डले रजत र साइनिस्टार बोर्डिङ स्कूलले काम्य हात पारे । छात्रा तर्फ कास्की मोडनाइन्डले स्वर्ण, हेम्जा बोर्डिङ स्कूलले रजत र टप्स उमाविले काम्य जित्यो ।

प्रतियोगिता अन्तर्गत हाइजम्प छात्रमा कास्की मोर्डनाइन्डका सविन गिरीले स्वर्ण, पृथ्वीनारायण माबीका सविन विकले रजत र कास्की मोर्डनाइन्डका विलस्पेन रानाले काम्य पदक हात पारे भने छात्रा तर्फ वेसलाइनकी कुशुम रानाले स्वर्ण, कास्की मोर्डनाइन्डकी इशा गुरुङले रजत र सविता वि.के ले काम्य पदक जित्न सफल भए । प्रतियोगिता अन्तर्गत कवडडीको सेमिफाइनल खेल शनिवार बिहान हुने भएको छ । शुक्रबार समापन गर्ने भनिएको प्रतियोगितामा कवडडीका खेलहरु सम्पन्न हुन नसकेपछि समापन शनिवार गरिने भएको हो ।

टुर दि पोखराको आयव्यय सार्वजनिक

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

स्वास्थ्य, वातावरण र पर्यटन प्रवर्द्धनको उद्देश्य लिएको साईकल सिटी पोखराले क्लबका अध्यक्ष प्रकाश बज्राचार्यको अध्यक्षतामा टुर दि पोखरा २०१५ कार्यक्रमको आय-व्यय सार्वजनिक तथा टुर दि पोखरा २०१६ को तयारी सम्बन्धमा विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो । सो कार्यक्रममा टुर दि पोखरा २०१६ का लागि संयोजकमा श्याम कृष्ण श्रेष्ठ चयन गरेको छ भने टुर दि पोखरा २०१५ मा सहयोगी विभिन्न संघ संस्था एवम महानुभाव हरुलाई मायाको चिनो प्रदान गरिएको थियो । टुर दि पोखरा २०१५ को आम्दानी ४ लाख ९८ हजार २ सय १२ र खर्च ४ लाख ३२ हजार ५५ भई ६६ हजार १ सय ५७ बचत भएको साइकल सिटी पोखराले पर्यटनमा थप टेवा दिने बताए । सिटी पोखरा सदस्यसचिव शंकर भण्डारीले जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रममा टुर दि पोखरा २०१५ का संयोजक निरञ्जन थापाले साईकल सिटी पोखराले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनलाई लक्षित गरि साईकल ज्याली मुटु दिवस उपलक्ष्यमा आयोजना गरिएकी र सोचे भन्दा बढिको सहभागिता रहेको साथै यस कार्यक्रमको माध्यमले पोखराको चिनारी बाह्य देश फैलिएको बताए ।

टोल विकास संस्था नगर समन्वय समितिका अध्यक्ष उज्वल खत्री ले साईकल सिटी पोखराले जुन कार्यक्रम गरेको छ, त्यो अत्यन्त सहानीय रहेको र भविष्य पनि अझै सहयोग जारी रहने बताए । विरीटा क्लबका अध्यक्ष सूर्य बगालले टुर दि पोखरा जसलाई राष्ट्रिय रुपमा लरन्ू पर्न र यसले पोखराको पर्यटनमा थप टेवा दिने बताए । कार्यक्रममा सिद्धी बक्स गणका गणपति उज्वल थापा, शसस्त्र प्रहरी कालिका गण मालेपाटन शसस्त्र प्रहरी बरिष्ठ उपरिक्षक फणिन्द्र राज पौडेल, टोल विकास संस्था नगर समन्वय समितिका उपाध्यक्ष उत्तम जोशी, टोल विकास संस्था महिला नगर समन्वय समितिका अध्यक्ष पबित्रा गुरुङ, टोल विकाश समन्वय समिति वडा नं. १० का अध्यक्ष सम्मर बहादुर श्रेष्ठ लगायतले आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए ।

टुर दि पोखरा २०१५ देखि सहकार्य गर्दै आएको जयन्ती स्मृति प्रतिष्ठानले निरन्तर रुपमा २०१६ मा पनि सहकार्य गर्ने सो संस्थाका व्यवस्थापक आज्ञा खड्डिले बताए । सो कार्यक्रम साइकल सिटी पोखराका उपाध्यक्ष महेन्द्र कोईरालाले सञ्चालन गरेका थिए ।

फोर्स मोटर्सका नयाँ उत्पादन पोखरामा भित्रियो

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ वैशाख ।

भारतको प्रसिद्ध मोटर कम्पनी फोर्स मोटर्सका नयाँ उत्पादन पोखराको बजारमा भित्रिएको छ । फोर्सको गोर्खा जीप, कुजर डिलक्स र ट्राभलर बसको शुकबारबाट पोखरामा बिक्री शुभारम्भ गरिएको हो । पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष बिन्दु कुमार थापाले एक समारोह बीच उक्त नयाँ उत्पादनको औपचारीक समुदघाटन गरे ।

बुद्धचोक स्थित आयाम इन्टरकन्टिनेन्टल पोखरा शाखाबाट फोर्स मोटर्सका नयाँ उत्पादन विशेष छुट सहित गण्डकी धौलागिरी क्षेत्रमा बिक्री शुभारम्भ गरिएको आयाम इन्टरकन्टिनेन्टल प्रा.लि. का अध्यक्ष ध्रुव बहादुर थापाले बताए । यस अघि फोर्स मोटर्सको १४ सिट भएको ट्रयाक्स कुजर जीप, १० सिट क्षमता भएको ट्रयाक्स गामा जीप, कार्गो किङ (सिंगल क्याब पिकअप) र बलवान ट्रयाक्टरहरु बिक्री गरिरहेको र आजबाट शुभारम्भ गरिएका ट्राभलर बस । १५ देखी ३८ सिट क्षमताका) गोर्खा जीप, कुजर डिलक्स आधुनिक सुविधा सम्पन्न भएको र नेपालको सडकका लागि यी गाडीहरु अति उपयुक्त रहेको अध्यक्ष ध्रुव थापाले बताए । कार्यक्रममा आयाम इन्टरकन्टिनेन्टल प्रा.लि.का अध्यक्ष ध्रुव बहादुर थापा, कम्पनीका पोखरा शाखाका प्रबन्धक निरन के.सी. लगायतले फोर्स मोटर्सका नयाँ उत्पादनका बारेमा बिस्तृत जानकारी गराएका थिए ।

फोर्स मोटर्सको जिप र पिकअप सेगमेन्ट तर्फको आयातकर्ताका आयाम इन्टरकन्टिनेण्टल प्रा.लि हो भने भक्तपुर बजारमा आएको ट्राभलर बस सेगमेन्टको नेपालको आयातकर्ता प्राईम अटो टेक हो । गण्डकी धौलागिरीको आधिकारीक बिक्रेता भने आयाम इन्टरकन्टिनेन्टल प्रा.लि. नै रहेको अध्यक्ष ध्रुव थापाले बताए ।

सरकारी कार्यालयमा कालो झण्डा प्रदर्शन

पोखरा १७ वैशाख ।

आन्दोलनमा उत्रिएको संघीय गठबन्धनले शुक्रबार सरकारी कार्यालयमा कालो झण्डा गाड्ने र कालो झण्डा प्रदर्शन गरेको छ । आन्दोलनको कार्यक्रम अन्तर्गत कास्कीका विभिन्न कार्यालयमा विरोध स्वरुप कालो झण्डा गाड्ने र जिल्ला प्रशासन कार्यालय अगाडि नारावाजीका साथ कालो झण्डा प्रदर्शन सम्पन्न गरेको छ । जारी गरिएको संविधानमा असमहति जनाउँदै, पहिचान र अधिकार सुनिश्चितताका लागि आन्दोलनको क्रममा पोखरामा रहेको पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय प्रसासन कार्यालय, मालपोत कार्यालय, पोखरा उपमहानगरपालिका, जिल्ला शिक्षा, जिल्ला वन, जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यलय लगायत बढा कार्यालयहरुमा कालो झण्डा गाडिएको तमुवान संयुक्त संघर्ष समितिका संचिव गजेन्द्र सिम्खुले जानकारी दिए । कार्यालयहरुमा झण्डा गाडे पश्चात जिल्ला प्रसासन कार्यालय अगाडि तमुवान प्रदेश घोषणा गर, कालो संविधान मान्दैनौं, पहिचान सहितको अधिकार सुनिश्चित गर, कालोवजारी बन्द गर, कृत्रिम अभाव अन्त्य गर लगायतका नारावा साथ कालो झण्डा प्रदर्शन गरिएको थियो । कार्यक्रममा तमुवान संयुक्त संघर्ष समितिका संयोजक हुमबहादुर तमुले सम्बोधन गर्दै संघीय गठवन्धनको २६ बुँदे माग तत्काल सुनुवाई नगरे जेठ १ गतेदेखि सिंहदरबार ठप्प पार्ने चेतावनी दिए । यसरी नै आन्दोलनरत गठवन्धनले वैशाख १९ गते मे दिवस मनाउने भएको छ । कास्कीमा विश्वका श्रमजिवी मजदुरहरुको हकहिक र अधिकारको पक्षमा एकवद्धा जाहेर गर्दै तमु ह्युलाचोकमा सरुफाई र कोणसभा आयोजना गर्ने संघीय गठवन्धन कास्कीले जनाएको छ भने वैशाख २३ गते पोखरामा सभा र जेठ १ गते काठमाडौं जाअी सिंहदरबार घेरौं अभियानमा बृहत सहभागिता जनाउने तयारीमा जुटेको संघीय समाजवादी फोरम कास्कीका अध्यक्ष दीपक तामागले जानकारी दिए ।

सर्वदलीय बैठक

काठमाडौं १७ वैशाख ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले व्यवस्थापिका/संसदको बजेट अधिवेशन लगायत विषयमा छलफल गर्न शनिवार सर्वदलीय बैठक आह्वान गरेका छन् । बैठकमा संसदमा प्रतिनिधित्व गर्ने दलका प्रमुख र प्रतिनिधिलाई आमन्त्रण गरिएको छ । प्रधानमन्त्रीका प्रेस सल्लाहकार प्रमोद दाहालले बजेट अधिवेशनको तयारीका साथै, भूकम्पपछिको पुनःनिर्माण महाअभियानमा दलले परिचालन गर्ने स्वयमसेवक र समसामयिक विषयमा बैठकमा छलफल हुने बताए । तराई-मधेसकेन्द्रित दलले संविधानमा असन्तोष जाहेर गरी आन्दोलन गरिरहेका बेला सो विषयमा पनि सर्वदलीय बैठकमा छलफल हुने बुझिएको छ । प्रतिपक्षी दलले सरकारको पुनःनिर्माणको काम प्रभावकारी नभएको आवाज उठाइरहेका सन्दर्भमा पनि बैठक केन्द्रित हुनेछ ।

अनेमसंघ कास्कीकोटमा सुवेदी

पोखरा १६ वैशाख ।

अखिल नेपाल महिला संघ कास्कीकोट गाउं कमिटीको अध्यक्षमा पार्वती सुवेदी सर्वसम्मत चयन भएकी छन् । संघको उपाध्यक्षमा मैया सुवेदी, संचिवमा शुकमाया जिसी, सह-संचिवमा कमला गिरी कोषाध्यक्षमा इन्दिरा सुवेदी र सदस्यहरुमा राधा सुवेदी, दिलमाया सुवेदी, लक्ष्मी सुवेदी, लक्ष्मी केसी, गंगा त्रिपाठी, वसन्त केसी, जमुना तिमिल्सिना, पार्वती थापा इन्दिरा सुवेदी चयन भएका छन् । भेला पार्वती सुवेदीको अध्यक्षतामा भएको थियो भेलाको उद्घाटन गर्दै नेकपा एमाले कास्की सदस्य सन्तुवैयी सुवेदीले संघको रचनात्मक र सृजनात्मक कार्यले महिलाहरु अखिल नेपाल महिला संघमा उत्साहका साथ लागेको बताईन् । भेलामा नेकपा एमाले कास्कीकोट गाउं कमिटी अध्यक्ष मनहरि त्रिपाठी, पूर्व अध्यक्ष रामचन्द्र त्रिपाठी, अनेमसंघ कास्की सदस्य सुनकमारी भुजेल आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए ।

देउराली निर्माणको शिलान्यास

पोखरा १७ वैशाख ।

कास्कीको नामार्जुं गाविस स्थित ताडतिडमा गुरुङहरुको छोत्रे अर्थात देउराली निर्माणको शिलान्यास गरिएको छ । नौंचु पैंगी लामाहरुको उद्गम स्थल ताडतिडमा पितृहरुको स्मरणका लागि देउराली निर्माण गर्न लागिएको हो । देउरालीको शुकबार एक कार्यक्रम बीच लामा गुरु ओम लामाले शिलान्यास गरे । गुरुङको मौलिकता, संस्कृति तथा विशेषता झल्किने गरी देउराली निर्माण गरिने निर्माण समितिका अध्यक्ष प्रेम प्रसाद गुरुङले बताए । कार्यक्रममा बयोबृद्ध होम बहादुर पैगी लामा, स्थानीय अगुवाहरु मकन ध्वज पैगी लामा, जयबहादुर पैगी लामा, खुद्धाजंग पैगी लामा लगाएतले सामुहिक रुपमा कलश स्थापना गरेका थिए । करिब पांच लाख रुपैयां लगानी लाग्ने देउराली निर्माणका लागि हालसम्म साढे दुई लाख संकलन भैसकेको र बाँकी रकम पनि देश विदेशमा रहेका गाउँवेसीपै जुटाउने हिमालय मिलन मार्विका प्रधानउपापक प्रकाश गुरुङले जानकारी दिए ।

अस्ताए गीतसङ्गीत र पत्रकारिताका सूर्य

काठमाडौं १७ वैशाख ।

'तिम्ले मलाई छाडेको दिन त...विर्उसै सूर्य अस्तायो एक छिन त...के भनौं र खोइ धोका दिनेलाई, के भनौं र खोइ, तिमी हांस भो मै बसौंला रोई ...।' पछिल्लो समय कर्णप्रियताको शिखर चुमेको लोकगीतका हरफका रचनाकार सूर्यकुमार क्षेत्रीको भौतिक शरीर अब रहेन। तर उनका सिर्जनालें उनलाई सधैं सधैं जीवन्त बनाइरहने छ। लोकप्रिय गीतका शब्दले भने जस्तै स्व. क्षेत्रीले आफ्नो जीवनको छोटो समयमा कहिल्यै रोएर बस्नु परेन बरु आफू हांसैरै गए र आफ्ना शुभचिन्तकलाई दुःखित बनाए।

'के भनौं र खोइ' नामक गीतसङ्ग्रहमा शब्द भरेका चर्चित गीतकार तथा सञ्चारकर्मी क्षेत्रीको ३३ वर्षको अल्पायुमै बिहीवार भएको निधनले गीत सङ्गीत र पत्रकारिता क्षेत्रमा अपूरणीय क्षति पुर्याएको छ। युवा गायक राजु परियार, कस्तुप पन्त र बिष्णु माझीले गाएको 'धोका दिनेलाई के भनौं र खोइ...' बोलको गीत क्षेत्रीको जिन्दगीसंग मेल खायो आखिर धोका दिने जिन्दगीले उनलाई कहिल्यै नफकिंने गरी बिहीवारदेखि छाडेर गइसयो।

उनी 'धानको सिरौला, दुःख पर्दा लाएको गुनैको पैंचो तिरौंला ...', गयौं घात रितैको साथ, न्यानो देख्यौं परावको त्यो साथ, औंठी चिनो छ, मायाको सम्झना फिर्ता दिनु छ ...', जस्ता अनगिन्ती चर्चित गीतका सर्जक थिए।

वन पक्षेरामा गुरुगुंनिने स्थानीय लोकभाकालाई टपक्क टिपेर आफ्नो लोकगीतमा ढाल्न खप्पिस लोकगीत सङ्लक क्षेत्रीको वेजोड प्रतिभाले उनलाई आज साङ्गीतक

आकाशको उचाइमा पुऱ्याएको त छ नै पत्रकारिताको माध्यमबाट समाज परिवर्तनमा खेलेको भूमिकाले पनि उनलाई अविस्मरणीय बनाएको छ। क्षेत्रीको पार्थिव शरीरमा श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्न प्रज्ञा भवन कमलादी पुरेका भावुक मुद्रामा देखिने अराज तथा समकक्षी कलाकारको गला अवरुद्ध थियो र आँखा रसाएका थिए। क्षेत्रीका बारे शब्द धेरै थिए तर तिनले व्यक्त गर्न सकिरहेका थिएन। कलाकार, पत्रकार राजनीतिज्ञ तथा सर्वसाधारणको आँखा रसाएका थिए।

निकै भावुक मुद्रामा बरिष्ठ लोकगायिका बिमाकुमारी दुराले मौलिक लोक गीतसङ्गीतका खानी युवा कलाकारको निधनले आफूहरुलाई ममर्माहत भएको बताइन्। क्षेत्रीले गीतसङ्गीत र पत्रकारितामफत समाज परिवर्तनमा पुर्याएको योगदानलाई चिरस्थायी बनाउन राज्यले अन्य दिनुपर्नेमा उनले जोड दिइन्।

लोक गायिकाद्वय लक्ष्मी न्यौपाने र शर्मिला गुरुङले लोकसङ्गीत मात्र नभई पत्रकारिताका मधुरुय व्यक्तिको निधनले देशलाई नै क्षति पुगेको बताइन्। हास्य शृङ्खला 'मेरी बास्नै'का मुख्य कलाकार सीतारामे कट्टेलले पत्रकारिता मात्र नभई चर्चित कलाकारका रुपमा परिचित क्षेत्रीको निधनले आफूहरु शोकमा डुबेको बताए ।

कर्मशील सर्जकको निधनले दुःख लागेको छ, मेरो नजिकका मित्र क्षेत्रीले मेरी बास्नैमा पनि धेरैसल्लाह दिनुभएको थियो, उहाँको निधनले म भक्कानिएको छु,'-उनले भने। उनीसित सान्निध्य गरेका गीत तथा सङ्गीतकार एकनारायण भण्डारीले क्षेत्रीको निधनले नेपाली लोकसङ्गीतको क्षेत्रमा ठूलो असर परेको बताए। उनले लोकसङ्गीतलाई नजिकबाट नियान्ने र सटिक ढङ्गले प्रस्तुत गर्ने क्षेत्री यस क्षेत्रमा भएका बिकृतिलाई उजागर गर्न सक्ने प्रखर व्यक्तित्व भएको बताए।

क्षेत्रीले ५०० भन्दा बढी चर्चित लोकगीत सङ्लन गर्नाका साथै त्यतिकै सङ्ख्यामा आधुनिक गीत पनि लेखेका छन् उनका आधा दर्जन एकल एल्बम पनि छन्। क्षेत्रीका प्रायः चर्चित गीतमा नृत्य निर्देशन गरेका कलाकार शङ्कर विसी असध्यै राम्रो शब्दका खानी क्षेत्रीको निधनले सङ्गीत क्षेत्रले होनहार प्रतिभा गुमाएको बताउँछन्।

क्षेत्रीको लोकप्रिय 'धोका दिनेलाई के भनौं र खोइ...' बोलको गीत गाएका राजु परियारले भावुक मुद्रामा भने-'शब्दमा धेरै बयान गर्न सक्दिन तर हामीले एउटा कमलको थुंगा भुईमा झरेर कुल्चेर हिंडेको अवस्था रह्यो लोकसङ्गीतका लागि'

क्षेत्री जीवनको अन्तिम घडीमा 'हातमा सुनको चुरा लाउनेले... यति चोखो पिरती छुटायौं पंधेरीमा कुरा लाउनेले...', गीतिसङ्ग्रह (एल्बम) निकाल्ने तयारी गर्दै थिए तर अधुरै रह्यो। राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठानका पूर्वअध्यक्ष दुर्गा रायमाझीले क्षेत्री गीतसङ्गीत, पत्रकारिता र राजनीतिक क्षेत्रमा चर्चित व्यक्तित्व भएको उल्लेख गरे। उनले मौलिक लोकगीत र सुगम सङ्गीतमा उत्कृष्ट रचना र संरक्षणमा क्षेत्रीको महत्वपूर्ण योगदान रहेको बताए।

सङ्गीत संयोजक विनोद बाजुराली क्षेत्री मौलिकपनमा गीतसङ्गीत र पत्रकारितामा मात्र नभई क्षेत्री बहुआयामिक व्यक्तित्व भएको बताउँछन्। प्रेम तथा भावनात्मक शब्द भने क्षेत्री नेपाल प्रेस युनियनका सचिवसमेत थिए। उनी मिजासिलो भएकै कारण उनका धेरै दौतरी छन्। निधनमा एक दिन शोक व्यक्त गरेमा क्षेत्रीको आत्माले शान्ति नपाउने बताउँदै उनको सिर्जनाको सम्वर्द्धन र परिवारको उचित हेरचाह गर्न राज्यले विशेष ध्यान दिनुपर्ने कलाकरले सुझाएका छन्। रासस

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?

पुरुषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सस्वा यौन रोग, स्वप्नदोष ।

महिलाहरुमा देखिने : स्तन सानो भिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, महिलाको यौनाङ्ग चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि ।

सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डिफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुंगी, सेतो दुबीका साथै अन्य चमेरोमहरु ।

महिला वा पुरुषमा हुने बाँझोपन। नि सन्तानको सफल उपचार

मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिशा बस्दा गाहो हुने, मलद्वार दुःखे, पोल्ने, दिशासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार ।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.

नयाँबजार, पोखरा (पुरानो बस कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि

फोन: ०६१-५३९५८४, ९८६०४९१३१, ९८०४५७२५३१

नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला ।

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/ प्रधान सम्पादक अगाधर पराजुली, निर्देशक हरिमणि बराल, संस्थापक सम्पादक रीता गुरुङ
कार्यालय : चिल्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९५४५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिल्लेढुंगा, पोखरा